

千秋公園の「春」を
味わってみたい！

歩いて
健康になりたい！



一緒に歩く
仲間がほしい！

申し込み
受付中

第1回「ポールを持って歩く会」開講

日時：令和5年5月31日（水）

9:30 Frank Spice curry+ 前集合
（保戸野中町8-38）

ウォーキング専用のポールを持って
歩きます。通常歩行と比較して20～
30%増の運動効果！

内容 Frank Spice curry+から千秋公園へ移
動、1時間程千秋公園をポールウォーキ
ングして現地解散

対象 泉・保戸野エリア在住の65歳以上の方

定員 15名、ポールを用意してお待ちして
います

参加費 無料

持ち物 飲料、動きやすい服装・靴で
荷物はリュックにまとめてください



お申し込み：泉地域包括支援センター
リンデンバウム

TEL：896-5960（月～金、9:00～17:00）

担当：佐々木（保健師・ポールウォーキング
コーチ）、戸嶋（認知症地域支援推進員）

千秋公園の周辺を
楽しく歩きましょう